Therapie Aktiv
DIABETES IM GRIFF

24.07.2026

Putenschnitzel mit Gemüsereis

Ein saftiges Putenschnitzel, kombiniert mit buntem Gemüsereis – leicht verfeinert mit einer frischen Frischkäse-Kräuter-Note. Dieses Gericht ist schnell zubereitet, vollgepackt mit Vitaminen und ideal für eine ausgewogene, gesunde Ernährung!



Und so gelingt‘s …

Zubereitung Schnitzel:

- Schnitzel plattieren und würzen
- Im Öl anbraten und mit etwas Wasser ablöschen
- Frischkäse, Kräuter, Zitronensaft zum Anbinden und Abschmecken

Zubereitung Gemüsereis:

- Naturreis in ausstreichender Menge Wasser und Salz aufkochen, danach mit Deckel köcheln lassen
- Kurz vor Garende das Gemüse dazu geben

Schnitzel und Gemüsereis auf einem Teller anrichten und mit Kräutern garnieren.

Tipp
Ein frischer gemischter Salat würde herrlich dazu passen.

Zutaten **für 4 Portionen**

- 480 g Putenbrust ohne Haut (je 120g)
- 1 EL Rapsöl
- nach Belieben Frischer Zitronensaft
- 40 g Frischkäse
- nach Belieben Kräuter nach Wahl für die Putenbrust
- nach Belieben Salz für die Putenbrust
- 200 g Naturreis
- 500 g Gemischtes Gemüse (Karotten, Blumenkohl, Brokkoli, Schwarzwurzel usw., gerne auch Tiefkühlgemüse verwenden)
- Wasser zum Kochen des Reis
- nach Belieben Kräuter nach Wahl für den Gemüsereis
- nach Belieben Salz für den Gemüsereis

Sie möchten mehr Rezepte entdecken oder haben mehr Fragen?